

MEMBANGUN OPTIMISME PADA SESEORANG DITINJAU DARI SUDUT PANDANG PSIKOLOGI KOMUNIKASI

Ira Lusiawati
Universitas Kebangsaan
iralusiawati@yahoo.co.id

Abstrak

Optimisme adalah sebuah duplikasi atau imitasi. Artinya, perilaku itu bisa dibangun karena perilaku seseorang sebetulnya sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya, bisa orang tua, teman, atau orang lain di sekitarnya. Jadi, dalam membangun perilaku seseorang, yang paling mendasar adalah mengubah persepsinya. Dalam kajian Membangun Optimisme Pada Seseorang ini bertujuan untuk mempelajari dan mengambil sistem nilai bagi seseorang yang bisa mengubah persepsinya atau memberikan sistem nilai lain yang baru baginya. Psikologi mencoba menganalisa seluruh komponen yang terlibat dalam proses komunikasi. Pada diri komunikasi, psikologi memberikan karakteristik manusia komunikasi serta faktor-faktor internal maupun eksternal yang memengaruhi perilaku komunikasinya. Sikap individu terhadap dirinya itulah yang dapat membantu menciptakan individu yang optimis. Sikap optimis mungkin muncul jika individu itu memiliki keyakinan yang kuat atas dirinya. Keyakinan-keyakinan itu dapat muncul melalui pengalaman atau dipelajari.

Kata Kunci : Optimisme, Psikologi Komunikasi

Abstract

Optimism is a duplication or imitation. That is, the behavior could be built because of a person's behavior is actually highly influenced by the surrounding environment, can be a parent, friend, or anyone else in the vicinity. Thus, in establishing a person's behavior, the most fundamental is changing perceptions. In a study Building Optimism On Someone aims to learn and take on a value system for someone who can change the perception or provide other value system that is new to him. Psychology tries to analyze all the components involved in the communication process. In the self-communication, psychology give human characteristics communicant and the factors that affect the internal and external communication behavior. Individual attitudes toward themselves that can help create an optimistic individual. An optimistic attitude may arise if the individual has a strong conviction on him. Beliefs that may arise through experience or study.

Keywords: Optimism, Psychology of Communication

PENDAHULUAN

Optimis merupakan motivasi di dalam diri yang nampak terlihat pada seseorang saat mengerjakan suatu pekerjaan. Siapa pun yang memiliki rasa optimis akan baik di dalam kinerjanya dan hal ini sangat menguntungkan. Sukses dalam karir, bisnis, dan kehidupan umumnya selalu datang pada orang yang memiliki rasa optimis. Rasa optimis juga menggambarkan tumbuhnya semangat yang tinggi pada seseorang untuk melakukan pekerjaan atau apa yang sesungguhnya dia inginkan.

Pengertian optimisme dalam kamus besar Bahasa Indonesia adalah keyakinan atas segala sesuatu dari segi yang baik dan menguntungkan. Orang yang memiliki sikap optimisme disebut orang optimis atau dapat diartikan orang yang selalu semangat berpengharapan baik. Jadi, dapat dikatakan bahwa orang yang optimis tidak mudah putus asa serta mampu bertahan dalam situasi sulit dalam bidang belajar.

Orang yang cerdas dan sehat emosinya cenderung merupakan mahasiswa yang memiliki pribadi optimis dalam dirinya. Berpikir positif adalah hal pokok yang dimiliki oleh orang yang optimis. Ketika berada dalam situasi yang sulit,

orang optimis memandang bahwa kesulitan adalah satu pijakan untuk meraih hasil yang lebih baik. Orang optimis juga mampu mengukur kadar kemampuannya, dan memanfaatkan kemampuannya dengan maksimal untuk meraih apa yang dia inginkan. Ketika memiliki keinginan yang sulit dicapai, orang optimis tetap berusaha mencoba .

Meskipun kemudian gagal, dia sudah cukup puas dengan usaha yang dilakukannya. Menurut Segerstrom (dalam Ghufon & Rini, 2010:95), optimisme adalah cara berpikir yang positif dan realistis dalam memandang suatu masalah. Berpikir positif adalah berusaha mencapai hal terbaik dari keadaan terburuk. Optimis juga mendorong individu untuk selalu berpikir bahwa sesuatu yang terjadi adalah hal yang terbaik bagi dirinya. Seligman (dalam Ghufon & Rini, 2010:96) menyatakan optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif dan mudah memberikan makna bagi diri. Individu yang optimis mampu menghasilkan sesuatu yang lebih baik dari yang telah lalu, tidak takut pada kegagalan, dan berusaha untuk tetap bangkit mencoba lagi bila kembali gagal.

Pada era dimana begitu cepatnya terjadi perubahan, perilaku optimis sangat menguntungkan. Sebab, pada era ini berlaku nilai siapa yang mampu dan produktif, dialah yang akan berhasil. Tentu saja, perilaku ini sebagai modal seseorang untuk menghadapi persaingan yang lebih sulit. Menurut Ubaedy (2007:86), optimisme memiliki dua pengertian.

Pertama, optimisme merupakan doktrin hidup yang mengajarkan kita untuk meyakini adanya kehidupan yang lebih bagus buat kita (punya harapan). Orang yang optimis adalah orang yang yakin (dengan alasan-alasan yang dimilikinya) bahwa ada kehidupan yang lebih bagus di hari esok.

Kedua, optimisme berarti kecenderungan batin untuk merencanakan aksi peristiwa atau hasil yang lebih bagus. Optimisme berarti menjalankan apa yang kita yakini atau apa yang dibutuhkan oleh harapan kita.

Dari kedua pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa optimis berarti meyakini adanya kehidupan yang lebih bagus dan keyakinan itu digunakan untuk menjalankan aksi yang lebih bagus guna meraih hasil yang lebih bagus. Jika sudah yakin, namun tidak digunakan untuk melakukan aksi untuk membuktikan keyakinan itu, berarti optimisme masih kurang. Pada mahasiswa, optimisme merupakan keyakinan dalam diri akan mampu mencapai hasil belajar yang baik, kemudian melakukan usaha untuk mendapatkan hasilnya.

Dari pengertian optimisme para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa optimisme dalam mencapai hasil belajar yang baik adalah suatu keyakinan untuk mencapai hasil belajar yang lebih baik, pantang menyerah, serta berfikir positif dalam mengatasi kesulitan dalam proses belajar yang dihadapinya agar dapat sukses dalam mencapai tujuan yang diinginkan dalam pendidikannya.

Rumusan Masalah

Bagaimana membangkitkan rasa optimis mempengaruhi keberhasilan manusia dan apa yang harus dilakukan untuk meningkatkan optimisme tersebut menurut perspektif psikologi komunikasi.

Tujuan

Agar kita bisa menumbuhkan rasa optimis yang sering menjadi kendala utama dalam mencapai apa yang diinginkannya.

PEMBAHASAN

Optimisme dalam diri manusia

Perilaku optimis adalah sebuah duplikasi atau imitasi. Artinya, perilaku itu bisa dibangun karena perilaku seseorang sebetulnya sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya, bisa orang tua, teman, atau orang lain di sekitarnya. Jadi, dalam membangun perilaku seseorang, yang paling mendasar adalah mengubah persepsinya. Untuk itu, perlu mempelajari dan mengambil

sistem nilai yang bisa mengubah persepsinya atau memberikan sistem nilai lain yang baru baginya. Menurut Dollard & Miller, psikolog asal AS, perilaku manusia terbentuk karena faktor 'kebiasaan'. Jika seseorang terbiasa bersikap rajin dan bersemangat maka ia akan selalu rajin dan bersemangat, begitu juga sebaliknya. Dollard & Miller menambahkan, 'teori belajar' juga cocok untuk membangun sikap optimis. Belajar disini dijabarkan 'memberikan stimulus (rangsangan) agar terbentuk respons sehingga menimbulkan drive atau dorongan untuk berperilaku. Dan kalau berhasil, Anda akan mendapatkan imbalan. Optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif dan mudah memberikan makna bagi diri. Individu yang optimis mampu menghasilkan sesuatu yang lebih baik dari yang telah lalu, tidak takut pada kegagalan, dan berusaha untuk tetap bangkit mencoba lagi bila kembali gagal.

Hubungan psikologi komunikasi dengan optimisme

Komunikasi sangat esensial untuk pertumbuhan kepribadian manusia. Kurangnya komunikasi akan menghambat perkembangan kepribadian. Komunikasi amat erat kaitannya dengan perilaku dan pengalaman kesadaran manusia. Dalam sejarah perkembangannya komunikasi memang dibesarkan oleh para peneliti psikologi. Bapak Ilmu Komunikasi yang disebut Wilbur Schramm adalah sarjana psikologi. Kurt Lewin adalah ahli psikologi dinamika kelompok. Komunikasi bukan subdisiplin dari psikologi. Sebagai ilmu, komunikasi dipelajari bermacam-macam disiplin ilmu, antara lain sosiologi dan psikologi.

Hovland, Janis, dan Kelly, semuanya psikolog, mendefinisikan komunikasi sebagai "*the process by which an individual (the communicator) transmits stimuli (usually verbal) to modify the behavior of other individuals (the audience)*". Dance mengartikan komunikasi dalam kerangka psikologi behaviorisme sebagai usaha "menimbulkan respon melalui lambang-lambang verbal."

1. Kamus psikologi, menyebutkan enam pengertian komunikasi. Penyampaian perubahan energi dari satu tempat ke tempat yang lain seperti dalam sistem saraf atau penyampaian gelombang-gelombang suara.
2. Penyampaian atau penerimaan sinyal atau pesan oleh organisme.
3. Pesan yang disampaikan
4. (Teori Komunikasi) Proses yang dilakukan satu sistem yang lain melalui pengaturan sinyal-sinyal yang disampaikan.
5. (K.Lewin) Pengaruh suatu wilayah persona pada wilayah persona yang lain sehingga perubahan dalam satu wilayah menimbulkan perubahan yang berkaitan pada wilayah lain.

6. Pesan pasien kepada pemberi terapi dalam psikoterapi.

Psikologi mencoba menganalisa seluruh komponen yang terlibat dalam proses komunikasi. Pada diri komunikasi, psikologi memberikan karakteristik manusia komunikasi serta faktor-faktor internal maupun eksternal yang memengaruhi perilaku komunikasinya. Pada komunikator, psikologi melacak sifat-sifatnya dan bertanya : Apa yang menyebabkan satu sumber komunikasi berhasil dalam memengaruhi orang lain, sementara sumber komunikasi yang lain tidak?

Psikologi juga tertarik pada komunikasi diantara individu : bagaimana pesan dari seorang individu menjadi stimulus yang menimbulkan respon pada individu lainnya. Komunikasi boleh ditujukan untuk memberikan informasi, menghibur, atau memengaruhi. Persuasif sendiri dapat didefinisikan sebagai proses mempengaruhi dan mengendalikan perilaku orang lain melalui pendekatan psikologis.

Tanda-tanda komunikasi efektif menimbulkan lima hal :

1. Pengertian : Penerimaan yang cermat dari isi stimuli seperti yang dimaksudkan oleh komunikator
2. Kesenangan : Komunikasi fatis (*phatic communication*), dimaksudkan menimbulkan kesenangan. Komunikasi inilah yang menjadikan hubungan kita hangat, akrab, dan menyenangkan.
3. Mempengaruhi sikap : Komunikasi persuasif memerlukan pemahaman tentang faktor-faktor pada diri komunikator, dan pesan menimbulkan efek pada komunikate. Persuasi didefinisikan sebagai "proses mempengaruhi pendapat, sikap, dan tindakan dengan menggunakan manipulasi psikologis sehingga orang tersebut bertindak seperti atas kehendaknya sendiri.
4. Hubungan sosial yang baik: manusia adalah makhluk sosial yang tidak tahan hidup sendiri. Kita ingin berhubungan dengan orang lain secara positif. Abraham Maslow menyebutnya dengan "kebutuhan akan cinta" atau "*belongingness*". William Schutz merinci kebutuhan dalam tiga hal : kebutuhan untuk menumbuhkan dan mempertahankan hubungan yang memuaskan dengan orang lain dalam hal interaksi dan asosiasi (*inclusion*), pengendalian dan kekuasaan (*control*), cinta serta rasa kasih sayang (*affection*).
5. Tindakan : Persuasi juga ditujukan untuk melahirkan tindakan yang dihendaki. Menimbulkan tindakan nyata memang indikator efektivitas yang paling penting. Karena untuk menimbulkan tindakan, kita harus berhasil lebih dulu menanamkan pengertian, membentuk dan menguhkan sikap, atau menumbuhkan hubungan yang baik.

Motivasi dipengaruhi oleh suatu sikap yang terdapat dalam diri orang itu. Sikap yang bisa positif atau negatif itu timbul lantaran adanya persepsi atau pemberian makna terhadap suatu objek atau peristiwa. Persepsi atau pemberian makna tersebut ditentukan oleh suatu sistem nilai, yakni suatu patokan untuk berperilaku yang berlaku pada suatu lingkungan tertentu. Sistem nilai yang tertanam dalam diri seseorang ini dipengaruhi oleh budaya, masyarakat, dan orang tua.

Salah satu etnis di Indonesia terkenal rajin dan serius dalam bekerja. Perilaku ini muncul lantaran mereka memiliki suatu sistem nilai bahwa kalau ingin hidup layak, mereka harus bekerja keras. Sistem nilai itu telah ditanamkan oleh orang tua sejak kecil dalam perilaku sehari-hari, baik dalam memarahi, memberi nasihat, atau memberi suatu contoh. Lingkungan budaya etnis ini juga memberikan teladan. Mereka yang hidup layak ya karena mereka bekerja keras. Sebaliknya, yang hidupnya berkekurangan lantaran tidak mau bekerja keras.

Pada budaya kantor, karyawan yang "menganut" nilai RMS (rajin malas sama saja) bakal menjadi malas melakukan tugasnya. Akan tetapi berbanding terbalik ketika ia bekerja pada kantor yang nilai profesionalismenya dijunjung tinggi. Prinsip 'Jika kamu bekerja baik, imbalannya akan baik. Jika kamu tidak bekerja baik atau prestasi rendah, imbalannya juga rendah, kalau perlu di-PHK' tentu akan memberikan motivasi positif dalam pekerjaannya.

Aspek-aspek Optimisme

Untuk mempermudah dalam mengidentifikasi masalah optimisme, maka perlu pemahaman yang lebih mendalam tentang aspek-aspek yang ada dalam optimisme.

Seligman (1991), mendeskripsikan individu-individu yang memiliki sifat optimisme akan terlihat pada aspek-aspek tertentu seperti dibawah ini.

1. *Permanence* yaitu membahas tentang bagaimana seseorang menyikapi kejadian-kejadian yang menimpanya apakah akan berlangsung lama atau sementara. Orang yang optimis yakin bahwa kejadian negatif yang menimpanya bersifat sementara, sedangkan kejadian positif yang menimpanya bersifat lama atau permanen.
2. *Pervasiveness* membahas tentang bagaimana seseorang memandang kegagalan dan kesuksesan yang terjadi pada dirinya, apakah ia berpandangan secara universal atau secara spesifik. Orang yang optimis yakin bahwa kegagalan yang terjadi karena sesuatu yang bersifat spesifik, sedangkan kesuksesan disebabkan oleh sesuatu yang bersifat universal.
3. *Personalization* membahas tentang bagaimana seseorang memandang kegagalan

dan kesuksesan yang terjadi apakah karena faktor internal atau eksternal. Orang yang optimis yakin bahwa kesalahan itu dari faktor eksternal, dan kesuksesan berasal dari faktor internal.

Ketiga aspek optimisme diatas, menggambarkan masalah atau kejadian yang mungkin terjadi pada setiap orang. Seseorang mungkin mengalami kegagalan, tetapi ini bukan akhir dari orang optimis. Bagi orang optimis, kegagalan menjadi sesuatu kekuatan untuk dapat bangkit kembali dan terus berjuang untuk meraih kesuksesan.

Kesuksesan yang diraih oleh orang optimis itu disebabkan oleh pemikiran yang positif, usaha yang pantang menyerah dan rasa percaya diri dalam menghadapi setiap situasi yang terjadi pada dirinya. Berpikir positif, pantang menyerah dan rasa percaya diri ini disebabkan oleh keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri untuk dapat mengatasi hambatan yang terjadi. Oleh karena itu, orang optimis tahu akan kekurangan dirinya dan kelebihan yang dimilikinya dan dapat dengan cepat bangkit ketika mengalami masalah.

Ciri-ciri Orang Optimis

Orang yang optimis yakin dalam melakukan usaha, kemudian percaya diri bahwa usahanya akan mencapai hal yang diinginkannya. Berpikir positif adalah salah satu sikap yang dimiliki oleh orang yang optimisme. Akan tetapi, orang optimis juga realistis, bahwa setelah usaha dengan maksimal namun sesuatu yang diinginkan belum tercapai mungkin ini adalah hal yang terbaik untuk dirinya.

Orang yang optimisme siap menghadapi tantangan-tantangan dalam kehidupannya. Seperti pendapat Robinson dkk (dalam Ghufron & Rini, 2010:98) menyatakan "Individu yang memiliki sikap optimis jarang menderita depresi dan lebih mudah mencapai kesuksesan dalam hidup, memiliki kepercayaan, dapat berubah ke arah yang lebih baik, adanya pemikiran dan kepercayaan mencapai sesuatu yang lebih dan selalu berjuang dengan kesadaran penuh".

Orang yang optimis cenderung berpandangan positif termasuk dalam menilai suatu peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya. Mc.Ginnis (dalam Ghufron & Rini, 2010:99) menyatakan "Orang-orang optimis jarang merasa terkejut dan kesulitan. Mereka merasa yakin memiliki kekuatan untuk menghilangkan pemikiran negatif, berusaha meningkatkan kekuatan diri, menggunakan pemikiran yang inovatif untuk menggapai kesuksesan, dan berusaha gembira meskipun tidak dalam kondisi bahagia".

Orang optimis yakin dengan kemampuan yang dimiliki diri serta senantiasa bersyukur terhadap sesuatu. Scheiver dan Carter (dalam Ghufron & Rini, 2010:99) menegaskan bahwa

"Individu yang optimis akan berusaha menggapai pengharapan dengan pemikiran yang positif, yakin dengan kelebihan yang dimiliki. Individu optimisme biasa bekerja keras menghadapi stres dan tantangan sehari-hari secara efektif, berdoa, dan mengakui adanya faktor keberuntungan dan faktor lain yang mendukung keberhasilannya".

Berdasarkan uraian diatas, dapat dirangkum bahwa orang yang optimis memiliki ciri-ciri, yaitu:

1. siap menghadapi tantangan
2. berpikir positif
3. yakin dengan kemampuan yang dimiliki (percaya diri)
4. pandai bersyukur.

Menurut McGinnis (dalam Setiyawati, 2009:11), menyebutkan bahwa optimisme memiliki 12 ciri khas, yaitu:

- a. Optimis jarang merasa terkejut oleh kesulitan
- b. Optimis mencari pemecahan sebagian
- c. Optimis merasa yakin bahwa mereka mempunyai pengendalian atas masa depan mereka
- d. Optimis memungkinkan terjadinya pembaharuan secara teratur
- e. Optimis menghentikan alur pemikiran mereka yang negatif
- f. Optimis meningkatkan kekuatan apresiasi mereka
- g. Optimis menggunakan imajinasi mereka untuk melatih sukses
- h. Optimis selalu gembira bahkan ketika mereka tidak bisa merasa bahagia
- i. Optimis merasa yakin bahwa mereka memiliki kemampuan yang hampir tidak terbatas untuk diulur.
- j. Optimis membina banyak cinta dalam kehidupan mereka
- k. Optimis suka bertukar berita baik
- l. Optimis menerima apa yang tidak dapat dirubah.

Dari dua belas ciri khas optimisme di atas, kita tahu bahwa dengan bersikap optimis seseorang dapat lebih menghargai dan meyakini kemampuan yang dimilikinya. Tidak hanya itu, seorang optimis lebih bahagia karena mereka dapat menerima dirinya secara menyeluruh. Setiap individu memiliki kekurangan dan kelebihan. Sikap individu terhadap dirinya itulah yang dapat membantu menciptakan individu yang optimis. Sikap optimis mungkin muncul jika individu itu memiliki keyakinan yang kuat atas dirinya. Keyakinan-keyakinan itu dapat muncul melalui pengalaman atau dipelajari.

KESIMPULAN

Cara membangkitkan rasa optimisme:

1. Membuat tujuan

Orang yang tidak memiliki tujuan hidup biasanya tidak memiliki motivasi yang tinggi untuk mencapai sesuatu yang pantas dan layak untuk diraih sehingga rasa optimisme akan sulit untuk

terbangun. Supaya rasa optimisme itu muncul maka seseorang harus berani memutuskan tujuan hidupnya karena tanpa tujuan, resolusi atau komitmen-komitmen pencapaian hidup maka seseorang hanya akan bergerak secara naluriah dan sangat rentan terhadap situasi di sekelilingnya.

2. Mengasah kemampuan

Apabila kita sudah berada di "Jalur yang benar" dimana aktivitas-aktivitas pembelajaran dilakukan secara konsisten dengan komitmen sepenuhnya, maka kemampuan kita dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah juga akan meningkat. Hal ini dengan sendirinya akan semakin memperkuat rasa percaya diri, menebalkan komitmen pencapaian tujuan dan membangkitkan optimisme.

3. Pergaulan dinamis

Cara ampuh untuk membangkitkan semangat adalah dengan menghampiri orang-orang yang tekun dan bersemangat melakukan sesuatu karena pada umumnya orang yang memiliki rasa optimisme tinggi akan memancarkan aura positif. Pancaran optimisme dan semangat itulah yang bisa menginspirasi orang lain, bahkan akan menularkan semangat yang sama sehingga kita jadi ikut tergerak.

DAFTAR PUSTAKA

- E.O Seligman & Martin. 1995. The optimistic child, A program that safeguards children againts depression builds lifelong resilience
- Ghufron M. Nur & Risnawati Rini S. 2010. Teori-teori psikologi, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Mulyana, Deddy. 2012. Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar. Bandung: Remaja Rosda Karay
- Rakhmat, Jalaludin, 2008 Psikologi Komunikasi. Bandung: Remaja Rosda Karya
- [Http:// Strategimanajemen.net/2010/04/26/ Positive Psychology & teori tentang optimisme](http://Strategimanajemen.net/2010/04/26/Positive%20Psychology%20&%20teori%20tentang%20optimisme)
- [Http://Id.Shvoong.com/humaties/theory criticism/2291358](http://Id.Shvoong.com/humaties/theorycriticism/2291358). Pengertian Optimisme/